

Структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск - детский сад №1, реализующее основные общеобразовательные программы дошкольного образования

«УТВЕРЖДАЮ»

Методист СП ГБОУ СОШ №4

г.о. Чапаевск- ДС №1

_____ А.И.Иванова

«__» _____ 2026 г.

**Основное (организованное) меню на 10 дней
для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет
и с 3 лет до 7 лет (с 12 часовым режимом пребывания),
посещающих структурное подразделение ГБОУ СОШ №4 г.о. Чапаевск
- детский сад №1, реализующее основные общеобразовательные
программы дошкольного образования
(осенне-зимний период)**

Понедельник День 1	Вторник День 2	Среда День 3	Четверг День 4	Пятница День 5
ЗАВТРАК				
Каша гречневая с молоком	Каша молочная «Дружба»	Каша манная молочная	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	Каша пшеничная молочная
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
II ЗАВТРАК				
Отвар шиповника	Напиток лимонный	Фрукты свежие	Кисель	Сок фруктовый
ОБЕД				
Суп с рыбными консервами	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	Суп с зелёным горошком на к/б со сметаной	Борщ на м/б со сметаной	Суп картофельный с клёцками на к/б со сметаной
Капуста тушеная	Азу с говядиной	Макароны отварные с маслом	Пюре гороховое	Плов из птицы
Сосиски отварные/яйцо вареное		Птица тушеная в соусе с овощами	Рыба, тушенная в томате с овощами	
		Салат луковый		
Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Сырники творожные со сгущенным молоком	Ватрушка с повидлом	Омлет натуральный	Салат зимний	Кисломолочный продукт
			Хлеб пшеничный	
Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай с конфетой	Чай с сахаром	Печенье

Понедельник День 6	Вторник День 7	Среда День 8	Четверг День 9	Пятница День 10
ЗАВТРАК				
Макароны отварные с маслом	Каша рисовая молочная	Каша пшённая молочная	Каша манная молочная	Каша пшеничная молочная
Икра кабачковая				
Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром
Кофейный напиток	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком
II ЗАВТРАК				
Отвар шиповника	Напиток лимонный	Фрукты свежие	Компот из свежемороженных ягод	Сок фруктовый
ОБЕД				
Суп харчо с тушенкой	Щи на м/б со сметаной	Суп с вермишелью на к/б со сметаной	Рассольник на м/б со сметаной	Суп гречневый на к/б со сметаной
Пюре картофельное	Каша перловая рассыпчатая	Каша гречневая рассыпчатая	Рис отварной	Суфле из отварной курицы
Сельдь солёная с луком	Гуляш из говядины	Котлеты из курицы с овощами	Котлеты рыбные	Салат из моркови с чесноком
			Салат с солёным огурцом и луком	
Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»	Кисель с витамином «С»	Компот из сухофруктов с витамином «С»
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Запеканка из творога с молочным соусом	Винегрет, Хлеб пшеничный	Омлет натуральный	Пирожок с картофелем	Кисломолочный продукт
Чай сладкий с лимоном	Чай с сахаром	Чай с конфетой	Чай с сахаром	Вафли

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Неделя 1 День 1	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.												
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	8,85	11,8	9,55	12,74	39,86	53,15	280	373,34		
	Бутерброд с маслом	30	40	1,84	2,448	5,67	7,552	10,97	14,62	102	136		
	Кофейный напиток	150	180	2,1	2,52	2,4	2,88	14,79	17,74	89,02	106,83		
Итого за завтрак		330	420	12,79	16,768	17,62	23,172	65,62	85,51	471,02	616,17		
Второй завтрак	Отвар шиповника	150	180	0,41	0,49	0,17	0,2	11,79	14,15	56,82	68,19	120	144
Итого за второй завтрак		150	180	0,41	0,49	9,08	0,2	11,79	14,15	56,82	68,19		
Обед	Суп с рыбными консервами	150	250	6,11	10,18	1,56	2,6	9,99	16,65	90,51	150,85		
	Капуста тушеная	120	150	2,67	3,33	1,68	2,1	7,94	9,92	59,29	74,11	58,42	73
	Яйцо варёное.Сосиски отварные	20	90	2,54	19,88	2,3	27,36	0,14	0,15	31,5	304,2		
	Салат с солёным огурцом	30	40	0,43	0,56	2,10	2,6	1,1	1;6	28,1	30,3		
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,1	0,14	0	0	12,1	14,76	54,9	100,62	0,3	0,05
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14		
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25		
Итого за обед		540	800	15,3	38,53	8,27	35,47	55,35	72,48	403,3	840,47		
Уплотненный полдник	Сырники творожные со сгущённым молоком	90	100	16,53	18,37	15,51	17,24	26,66	29,62	312,67	347,41		
	Чай сладкий с лимоном	150	180	0,17	0,2	3,05	3,66	9,98	11,97	39,44	47,33		
Итого за уплотненный полдник		240	280	16,7	18,57	18,56	20,9	36,64	41,59	352,11	394,74		
Итого за день		1260	1680	45,2	74,358	53,53	79,742	169,4	213,73	1283,25	1919,57		

№ рецепт уры
9
1
38
133
218
428
78
19
431
147
148
63
152

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 1 День 2	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	200	4,04	5,38	4,67	6,22	22,31	29,74	147,39	196,52			266
	Бутерброд с маслом	30	40	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	107,9	119,22			1
	Какао с молоком	150	180	2,79	3,35	2,73	3,28	11,99	14,39	82,77	99,33			508
Итого за завтрак		330	420	8,45	10,48	11	14,3	46,3	60,13	338,06	415,07			
Второй завтрак	Напиток лимонный	150	180	0,07	0,09	0	0,01	8,24	9,89	31,33	37,6			45
Итого за второй завтрак		150	180	0,07	0,09	0	0,01	8,24	9,89	31,33	37,6			
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	250	1,23	1,78	5,2	6,24	9,61	11,6	101,2	105,9			220
	Азу	160	220	20,2	24	15,5	16	11,5	17,3	260	304			529
	Салат луковый	20	30	0,27	0,4	1,8	2,7	1,4	2,1	22,67	34			30
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,1	0,14	0	0	12,1	14,76	54,9	100,62	0,3	0,05	431
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25			148
Итого за обед		550	770	25,25	30,76	23,13	25,75	58,69	76,76	577,77	619,01			
Уплотненный полдник	Ватрушка с повидлом	80	90	4,26	4,79	1,6	1,8	49,28	55,44	227,3	255,71			453
	Чай с сахаром	150	200	9	12	2,33	3,1	10,5	14	39,8	53,06			154
Итого за уплотненный полдник		230	290	13,26	16,79	3,93	4,9	59,78	69,44	267,1	308,77			
Итого за день		1260	1660	47,03	58,12	38,06	44,96	173,01	216,22	1214,26	1380,45			

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 1 День 3	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,4	5,86	7,46	9,95	20,1	26,8	166	221,38			92
	Бутерброд с маслом	30	40	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	107,9	119,22			1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,37	2,85	2	2,4	11,96	14,36	83,85	100,62			54
Итого за завтрак		330	420	8,39	10,46	13,06	17,15	44,06	57,16	357,75	441,22			
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,37	11,69	12,3	30,56	32,11			35
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,37	11,69	12,3	30,56	32,11			
Обед	Суп картофельный с горошком зеленым консервированным на курином бульоне со сметаной	150	200	1,3	1,41	2,01	2,33	6,11	8,17	68,3	79,03			68
	Макароны отварные с маслом	120	140	4,4	5,13	3,38	3,94	21,1	24,62	132,39	154,45			205
	Птица туш.в соусе с овощами	50	70	2,53	3,4	1,81	2,53	4,58	6,42	44,72	62,61			302
	Салат из свеклы с чесноком	30	40	0,47	0,52	2,03	3,05	3,62	5,76	34,8	53,6			33
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,1	0,14	0	0	12,1	14,76	54,9	100,62	0,3	0,05	431
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25			148
Итого за обед		570	720	12,25	14,52	9,86	12,66	71,59	90,73	474,11	630,7			
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	90	90	6,02	6,02	10,16	10,16	1,93	1,93	123,34	123,34			307
	Чай с конфетой	150	200	0,11	0,14	0	0	8,42	11,22	33,62	44,82			391
Итого за уплотненный полдник		240	290	6,13	6,16	10,16	10,16	10,35	13,15	156,96	168,16			
Итого за день		1235	1530	27,15	31,54	33,46	40,34	137,69	173,34	1019,38	1272,19			

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 1 День 4	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша овсяная (геркулесовая) молочная	150	200	5	6,66	8,25	10,99	16,98	22,64	162,3	216,4			96
	Бутерброд с маслом	30	40	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	107,9	119,22			1
	Какао с молоком	150	180	2,79	3,35	2,73	3,28	11,99	14,39	82,77	99,33			508
Итого за завтрак		330	420	9,41	11,76	14,58	19,07	40,97	53,03	352,97	434,95			
Второй завтрак	Кисель	150	180	0	0	0	0	19,6	23,52	74,6	89,52			376
Итого за второй завтрак		150	180	0	0	0	0	19,6	23,52	74,6	89,52			
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	250	2,31	3,85	1,31	2,175	4,07	6,775	60,92	81,225			30
	Пюре гороховое	100	130	0	0	0	0	0	0	0	0			161
	Рыба, тушенная с овощами	70	80	7,66	8,75	3,57	4,08	1,8	2,06	70	80			247
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,1	0,14	0	0	12,1	14,76	54,9	100,62	0,3	0,05	431
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25			148
Итого за обед		540	730	13,52	17,18	5,51	7,065	42,05	54,595	324,82	442,235			
Уплотненный полдник	Салат зимний	40	60	0,8	1,2	1,48	2,22	2,76	4,14	28	42			22
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			147
	Чай с сахаром	150	200	9	12	2,33	3,1	10,5	14	39,8	53,06			154
Итого за уплотненный полдник		220	300	11,81	15,84	4,08	5,68	24,86	33,54	147,4	201,2			
Итого за день		1240	1630	34,74	44,78	24,17	31,815	127,48	164,685	899,79	1167,91			

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 1 День 5														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	6,76	7,81	10,41	19,4	25,86	168,71	224,94			100
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	3,78	5,04	8,4	11,2	13	16	180	215			85
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,7	83,85	118			147
Итого за завтрак		330	420	11,22	14,83	18,21	24,26	44,36	57,56	432,56	557,94			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,75	1	0	0	13,65	18,2	57	76			43
Итого за второй завтрак		150	200	0,75	1	0	0	13,65	18,2	57	76			
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне со сметаной	150	250	1,23	2,05	1,86	3,1	7,55	12,58	51,9	86,5			203
	Плов из птицы	120	130	12	13	11,09	12,012	20,08	21,749	228	247			304
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,1	0,14	0	0	12,1	14,76	54,9	100,62	0,3	0,05	431
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25			148
Итого за обед		490	650	16,78	19,63	13,58	15,922	63,81	80,089	473,8	614,51			
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт	100	120	4	4,8	3,2	3,84	4,2	5,04	67	80,4			22
	Печенье	30	30	1,76	1,76	4,98	4,98	20,43	20,43	140,1	140,1			14
Итого за уплотненный полдник		130	150	5,76	6,56	8,18	8,82	24,63	25,47	207,1	220,5			
Итого за день		1100	1420	34,51	42,02	39,97	49,002	146,45	181,319	1170,46	1468,95			

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 2 День 6	Вода питьевая (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Макароны отварные с маслом	110	130	2,39	3,08	4,06	4,8	8,25	9,75	61,7	72,91			204
	Икра кабачковая	40	60	0,8	1,2	3,3	4,95	3,8	5,7	47	70,5			39
	Бутерброд с маслом	30	40	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	107,9	119,22			1
	Кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,01	118,69			395
Итого за завтрак		330	430	6,9	8,82	13,35	17,74	38,83	51,16	305,61	381,32			
Второй завтрак	Отвар шиповника	150	180	0,41	0,49	0,17	0,2	11,79	14,15	56,82	68,19	120	144	133
Итого за второй завтрак		150	180	0,41	0,49	0,17	0,2	11,79	14,15	56,82	68,19			
Обед	Суп Харчо с тушенкой	150	250	4,71	6,28	9,48	12,64	2,25	3	140,3	187,06			632
	Пюре картофельное с маслом	120	150	2,52	3,1	3,96	4,95	18,12	22,65	93,12	116,4			178
	Сельдь солёная с луком	45	60	3,98	5,3	4,88	6,5	0,68	0,91	87	116			32
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,1	0,14	0	0	12,1	14,76	54,9	100,62	0,3	0,05	431
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25			148
Итого за обед		535	730	14,76	19,26	18,95	24,9	57,23	72,32	514,32	700,47			
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с молочным соусом	100	110	17,54	19,3	12,05	13,26	17,15	18,87	247	271,7			237
	Чай с лимоном	150	200	0,11	0,14	0	0	8,42	11,22	33,62	44,82			504
Итого за уплотненный полдник		250	310	17,65	19,44	12,05	13,26	25,57	30,09	280,62	316,52			
Итого за день		1265	1650	39,72	48,01	44,52	56,1	133,42	167,72	1157,37	1466,5			

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ реце птур ы
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 1 День 2	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша рисова молочная	150	200	3,93	5,23	5,85	7,8	14,07	18,757	125,09	166,78			97
	Бутерброд с маслом	30	40	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	107,9	119,22			1
	Какао с молоком	150	200	2,79	3,72	2,73	3,64	11,99	15,98	82,77	110,36			31
Итого за завтрак		180	240	4,41	5,47	6,33	8,44	23,99	31,98	190,67	229,58			
Второй завтрак	Напиток лимонный	150	180	0,07	0,09	0	0,01	8,24	9,89	31,33	37,6			45
Итого за второй завтрак		150	180	0,07	0,09	0	0,01	8,24	9,89	31,33	37,6			
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	250	1,23	1,78	5,2	6,24	9,61	11,6	101,2	105,9			220
	Каша перловая рассыпчатая	100	130	3,01	3,92	0,35	0,46	0,29	0,38	103,38	134,4			299
	Гуляш из говядины	60	70	8,06	9,4	5,74	6,69	4,57	5,33	102,26	119,3			54
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,1	0,14	0	0	12,1	14,76	54,9	100,62	0,3	0,05	431
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25			148
Итого за обед		530	720	15,85	19,68	11,92	14,2	50,65	63,07	500,74	534,71			
Уплотненный полдник	Винегрет	50	70	1,35	2,02	6,16	9,24	7,69	11,53	91,6	137,4			45
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			147
	Чай с сахаром	150	200	9	12	2,33	3,1	10,5	14	39,8	53,06			154
Итого за уплотненный полдник		230	310	12,36	16,66	8,76	12,7	29,79	40,93	211	296,6			
Итого за день		1090	1450	32,69	41,9	27,01	35,35	112,67	145,87	933,74	1098,49			

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Неделя 1 День 3	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.												
Завтрак	Каша пшѐнная молочная	150	200	3,23	4,65	4,8	6,48	32,1	38,2	157,7	203		
	Бутерброд с маслом	30	40	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	107,9	119,22		
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,7	83,85	118		
Итого за завтрак		330	440	7,22	9,43	10,4	13,93	56,06	69,9	349,45	440,22		
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,37	11,69	12,3	30,56	32,11		
Итого за второй завтрак		95	100	0,38	0,4	0,38	0,37	11,69	12,3	30,56	32,11		
Обед	Суп с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150	200	3,55	4,47	4,5	6	8,75	11,67	87,15	116,2		
	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	6,84	7,41	5,79	6,27	32,94	35,69	216,41	234,45		
	Котлеты из курицы с овощами	60	80	9,63	12,92	8,68	11,85	9,98	13,46	157	212		
	Салат из соленых огурцов с луком	30	40	0,43	0,56	2;1	2,6	1,1	1;6	28,1	30,3		
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,1	0,14	0	0	12,1	14,76	54,9	100,62	0,3	0,05
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14		
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25		
Итого за обед		580	720	24	29,94	19,6	27,53	88,95	106,58	682,56	873,96		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	60	80	7,21	9;01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156,25		
	Чай с конфетой	150	200	0,11	0,14	0	0	8,42	11,22	33,62	44,82		
Итого за уплотненный полдник		210	280	7,32	0,14	10,01	12,51	10,21	13,46	158,62	201,07		
Итого за день		1215	1540	38,92	39,91	40,39	54,34	166,91	202,24	1221,19	1547,4		

№ рецепт уры
42
1
147
35
52
67
305
19
431
147
148
72
391

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"	
				Белки		Жиры		Углеводы					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Неделя 1 День 4	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.												
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,40	5,86	7,47	9,95	20,1	26,8	166,04	221,38		
	Бутерброд с маслом	30	40	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	107,9	119,22		
	Какао с молоком	150	200	2,79	3,72	2,73	3,64	11,99	15,98	82,77	110,36		
Итого за завтрак		330	440	8,81	11,33	13,8	18,39	44,09	58,78	356,71	450,96		
Второй завтрак	Компот из свежемороженных ягод	150	180	0,15	0,2	0,06	0,08	13,065	17,42	52,08	69,44		
Итого за второй завтрак		150	180	0,15	0,2	0,06	0,08	13,065	17,42	52,08	69,44		
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	250	3,38	7,92	2,95	4,84	10,18	15,95	95,74	195		
	Рис отварной	110	130	2,94	3,46	4,92	5,8	25,28	29,7	150,89	177,48		
	Котлеты рыбные	50	70	7,57	10,59	4,63	6,47	2,98	4,17	83,58	117		
	Салат из соленых огурцов и луком	30	40	0,26	0,35	1,54	2,05	0,79	1,05	17,94	23,92		
	Кисель из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0	0	0	0	14,7	19,6	60	80	0,3	0,05
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14		
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25		
Итого за обед		560	760	17,6	26,76	14,67	19,97	78,01	101,47	547,15	773,79		
Уплотненный полдник	Пирожок с картошкой	60	90	3,87	4,51	4,32	5,04	24,4	28,47	162	189		
	Чай с сахаром	150	200	9	12	2,33	3,1	10,5	14	39,8	53,06		
Итого за уплотненный полдник		210	290	12,87	16,51	6,65	8,14	34,9	42,47	201,8	242,06		
Итого за день		1250	1670	39,43	54,8	35,18	46,58	170,065	220,14	1157,74	1536,3		

№
реце
птур
ы

92

1

31

127

82

65

37

19

122

147

148

511

154

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Витамин "С"		№ рецеп туры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Неделя 2 День 10	Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл.													
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	6,76	7,81	10,41	19,4	25,86	168,71	224,94			100
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	3,78	5,04	8,4	11,2	13	16	180	215			85
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,7	83,85	118			147
Итого за завтрак		330	440	11,22	14,83	18,21	24,26	44,36	57,56	432,56	557,94			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,75	1	0	0	13,65	18,2	57	76			43
Итого за второй завтрак		150	200	0,75	1	0	0	13,65	18,2	57	76			
Обед	Суп гречневый на курином бульоне со сметаной	150	200	1,36	2,23	3,23	6,4.	5,89	9,9	60,25	113			51
	Суфле из отварной курицы	100	120	20,9	25,08	17,9	21,48	4,4	5,28	236,6	283,92			38
	Салат из моркови с чесноком	30	40	0,38	0,5	0,03	0,04	3,49	4,65	15,75	21			41
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,1	0,14	0	0	12,1	14,76	54,9	100,62	0,3	0,05	431
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	79,6	106,14			147
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25			148
Итого за обед		500	630	26,19	32,39	21,79	22,33	49,96	65,59	506,5	698,93			
Уплотненный полдник	Кисломолочный продукт	100	120	4	4,8	3,2	3,84	4,2	5,04	67	80,4			22
	Вафли	30	30	0,84	0,84	0,99	0,99	23,19	23,19	106,7	106,7			93
Итого за уплотненный полдник		130	150	4,84	5,64	4,19	4,83	27,39	28,23	173,7	187,1		120	
Итого за день		1110	1420	43	53,86	44,19	51,42	135,36	169,58	1169,76	1519,97			

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!